

## APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

W naszej szkole realizowany jest rekomendowany program profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”

Gdy coś nam dolega, sięgamy do apteczki pierwszej pomocy medycznej. A jak możemy pomóc sobie lub komuś, kto czuje się zraniony, czy przeżywa trudne chwile?

Podczas spotkań wspólnie z uczniami zastanawiamy się, co jest ważne dla zdrowia emocjonalnego i dobrego funkcjonowania, dzieci tworzą i wyposażają swoje Apteczki, uczą się optymizmu i radzenia sobie z przeciwnościami.

Program obejmuje następujące bloki tematyczne:

1. **Apteczka skarbów** - *jak leczyć rany duszy?*
2. **Optymizm** - *myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!*
3. **Przyjaźń** - *okazuj miłość i przyjaźń!*
4. **Kreatywność** - *ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty!*
5. **Wytrwałość** - *nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans!*
6. **Zdrowie fizyczne** - *dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie – to poprawia samopoczucie!*
7. **Szczerłość** - *nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia!*
8. **Życzliwość** - *próbuj zrozumieć i wspierać innych!*
9. **Wdzięczność** - *okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka!*
10. **Marzenia** - *wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami!*

Celem programu jest rozwijanie w dzieciach podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do radzenia sobie z trudnościami. Korzystając z założeń psychologii pozytywnej, sformułowanych przez amerykańskiego psychologa Martina E. P. Seligmana, przyjęto, że optymizmu można się nauczyć, a postawa optymizmu może prowadzić do szczęśliwego i satysfakcjonującego życia.

**Realizacja programu powinna przyczynić się do rozwijania w dzieciach umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami poprzez budowanie pozytywnych przekonań, wiary w siebie i zrozumienia dla innych.**

Realizator programu w szkole: Ewa Matejska, pedagog



---

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ